



Il modo di vivere e soprattutto di manifestare le proprie emozioni non è il medesimo in ogni persona: c'è chi preferisce manifestarle e chi invece le reprime. Reprimere un'emozione non è mai la scelta ottimale: si ha la momentanea illusione di liberazione da quello stato d'animo, ma a lungo andare questo sentimento represso si sedimenta e trova per forza di cose, altre valvole di sfogo. Il sentimento di rabbia, se non espresso, rimane a far parte di noi, si nasconde dentro di noi ed agisce in maniera latente.

Questa distinzione fra “espresso-represso” non è data al caso, ma riflette il modo in cui la nostra mente è strutturata. Freud ha paragonato la mente umana ad un iceberg nel quale abbiamo una parte che emerge dall'acqua, la quale rappresenta la mente conscia, e una parte, quella sommersa, molto più grande e nascosta che rappresenta l'inconscio. Quello che comunemente vediamo negli altri, o meglio, scegliamo di vedere è la parte che emerge, nonché quella manifesta. Allo stesso modo, noi stessi possiamo decidere di rendere visibile ciò che riteniamo opportuno e censurare ciò che non ci piace di noi, o pensiamo non piaccia agli altri.

Ne consegue che tutte quelle emozioni che possono essere considerate deleterie per il nostro conscio vengono spostate nella nostra parte inconscia. Agiamo di fronte all'emozione disturbante attraverso il meccanismo della negazione e dello spostamento.

Fermarsi a spostare un'emozione però non è sufficiente affinché questa svanisca. Quando dobbiamo fare ordine, e fare spazio, ad esempio, non ci limitiamo a spostare gli oggetti.

Un'emozione repressa a lungo, può essere causa di malattia. Questo concetto non è assolutamente nuovo, basti pensare all'antico detto della Scuola Medica Salernitana: “*Mens sana in corpore sano*”.

Nel IV secolo a.C. già Ippocrate (460-377 a.C.), padre della medicina, affermava che tutte le funzioni organiche sono influenzate dalle passioni “*Una buona predisposizione spirituale garantisce la bontà della prognosi*” scriveva, infatti, nei *Pronostici*. Mentre nel trattato sulle *Epidemie* affermava “*Se l'anima si ammala essa consuma il corpo*”. Secondo Ippocrate, le emozioni possono alterare gli equilibri fisiologici del corpo e indurre malattie in quanto “gli organi ubbidiscono ai sentimenti”(Sugli umori).



Goss, esponente della psicosomatica, riteneva che le malattie rappresentassero gli effetti somatici delle passioni e delle emozioni negative; idea successivamente sviluppata dallo psichiatra inglese Mandsley all'alba della psicoterapia moderna. Nel 1876 egli scriveva: "Se l'emozione non è scaricata all'esterno con attività fisica o con un'azione mentale, agirà sugli organi interni alterandone le funzioni", anticipando così il sintomo di conversione somatica. La caratteristica principale di un sintomo di conversione somatica è la presenza di sintomi fisici ingiustificati riguardanti in specifico deficit a carico delle funzioni motorie volontarie e sensitive. Il sintomo è solo apparentemente ingiustificato: esso rappresenta in realtà l'esistenza della connessione "fattori psicologici - sintomi fisici". Ovviamente il processo di somatizzazione è assolutamente individuale e questo perché è altrettanto individuale la modalità con la quale ognuno di noi risponde allo stress.

Come abbiamo detto nel precedente paragrafo, lo stress è causa ed effetto della rabbia ed è riconosciuto, dunque, come la fonte primaria di tale emozione. Lo stress è un potente agente patogeno, e quando viene a mancare la capacità di farvi fronte il rischio è quello di sviluppare qualche forma di sofferenza psicologica e fisica.

Il nostro organismo cerca costantemente di mantenere uno stato di equilibrio che non è mai statico ma dinamico. La vita stessa in fondo, è un alternarsi continuo di avvenimenti e ognuno di noi si trova ad affrontare situazioni stressanti. Ciò che conta però è dare la possibilità al nostro organismo e alla nostra mente di rigenerarsi prima di affrontare un altro evento stressante. Se ciò non avviene ecco che iniziamo a percepire un disagio: gli eventi sembrano prendere il sopravvento su di noi e noi ci sentiamo schiacciati o più comunemente udiamo dire che "ci si sente esauriti". L'esaurimento è sinonimo di stress, anzi, costituisce una vera e propria fase dello stress: quando ci troviamo in una condizione pervasiva caratterizzata da fatica cronica e disabilità, ecco che ci troviamo a vivere quella che è definita fase di esaurimento. Lo stress prima di raggiungere la sua reale manifestazione attraversa delle fasi: fase di allarme, fase di resistenza ed infine quella di esaurimento. Nella prima e seconda fase il corpo è come se sopportasse la situazione di disagio, ma quando questa persiste per lungo tempo si arriva alla fase di esaurimento che provoca alla persona fenomeni di logorio con ripercussioni a livello fisiologico.

Le persone che si arrabbiano spesso, che sono aggressive ed ostili, hanno tanta adrenalina nel sangue. Quando ci arrabbiamo, il nostro corpo rilascia nel sangue del cortisolo insieme con alcune sostanze chiamate catecolamine. Alti livelli di cortisolo provocano l'indebolimento del sistema



immunitario; ciò causa una maggiore sensibilità a malattie infettive ad esempio l'Herpes Simplex, eczema, foruncoli, psoriasi, caduta dei capelli, prurito o ancora la Mononucleosi infettiva, ma anche malattie autoimmuni quali ad esempio artrite reumatoide e lupus eritematoso sistemico. Situazione di stress, sia acuto sia cronico, possono contribuire non solo all'insorgenza di queste malattie, ma anche influenzarne il decorso. Inoltre lo stress alterando la risposta immunitaria dell'organismo, agisce sull'incidenza e sul decorso delle malattie neoplastiche (naturalmente a parità di alcuni fattori: rischio genetico e ambientale, e caratteristiche istopatologiche della neoplasia).

Uno dei primi campanelli d'allarme che ci fa capire che siamo sotto stress, è il momento in cui avvertiamo in noi una continua stanchezza fisica e mentale. La stanchezza quando diventa cronica è considerata una vera e propria sindrome tanto che oggi si parla proprio di Sindrome da Stanchezza Cronica o CFS (*Chronic Fatigue Syndrome*). Oggi viviamo con ritmi sempre più accelerati: siamo in continuo movimento e la vita di oggi ci richiede continui aggiornamenti e riadattamenti e anche questo può rappresentare una fonte di stress. Abbiamo visto in poco tempo cambiare strumenti di lavoro, modalità di interazioni e comunicazione; il progresso cammina veloce e stare al passo con i tempi richiede alla nostra mente un grande sforzo. E' necessaria una continua riorganizzazione degli eventi affinché possiamo poi riadattarci ad essi. L'innovazione stessa è una corsa continua, non si fa in tempo ad acquistare e comprendere il funzionamento di un oggetto (ad esempio un telefonino) che già è pronto un nuovo modello e quello che si possiede sembra essere qualcosa di antico o meglio dire "passato". Come si fa a non sentirsi sotto pressione, in una società in cui tutto accade molto velocemente? La cosa importante è non trascurare l'esigenza che la nostra mente ha di rigenerarsi; è necessario delle volte fermarsi per ricreare e ristabilire il proprio equilibrio psico-fisico. Questa sospensione è necessaria a dare il tempo al nostro io di integrare i nuovi eventi ed informazioni con quelli pre-esistenti affinché la nostra identità si ristruttururi.

Quando qualcosa non va, ci spaventiamo e tendiamo a negare la presenza di sentimenti negativi perché si ha paura di conoscere qualcosa di nuovo. Prendere atto di realtà scomode costa fatica. Ci sono persone, o per meglio dire personalità, che con il tempo si sono strutturate in modo da avere la necessità di sentirsi costantemente impegnati in qualcosa per "evitare di pensare". Ma arriva il momento in cui è il fisico a richiedere una sosta.

I primi sintomi di stress e dunque di stanchezza cronica si hanno quando si inizia a notare che alzarsi la mattina ed affrontare una nuova giornata richiede uno sforzo sempre maggiore; quando



durante la giornata cresce il desiderio di stare sdraiati. Sono periodi in cui la notte non si dorme oppure si dorme ma non si riposa e scatta la necessità di ricorrere a qualche farmaco che ci aiuti a riposare meglio. I disturbi del sonno, strettamente correlati a periodi di stress acuto, causano altri disagi alla persona: si perde la concentrazione, si fa fatica a ricordare le informazioni, insorgono cefalee, reumatismi e rigidità muscolari, come ad esempio il bruxismo (il digrignare i denti), ma anche in particolare l'indolenzimento del collo o della schiena e i crampi.

In alcuni giorni ci si sente talmente stanchi che di volta in volta cresce la necessità di rimanere a casa: diminuisce la vita sociale e peggiorano i rapporti interpersonali fino a raggiungere una situazione di auto-isolamento. Quando si perde il ritmo sonno-veglia, ci sentiamo ostili e adirati e siamo pronti alla lite. Abbiamo detto che lo stress è causa ed effetto del sentimento della rabbia: ecco, infatti, che in momenti come questi si arriva a rispondere alle situazioni in modo inadeguato e fuori luogo fino a logorare il rapporto con l'altro. Queste situazioni a loro volta possono provocare ulteriore rabbia data dall'incomprensione: la persona non riesce, infatti, a dare una spiegazione a questo suo comportamento e stato d'animo e ciò crea ulteriori tensioni.

In persone ipersensibili le tensioni e nervosismi sono cause scatenanti di ansia. L'ansia viene definita come uno stato [psichico](#), prevalentemente [cosciente](#), di un individuo caratterizzato da una [sensazione](#) di [paura](#), più o meno intensa e duratura, che può essere connessa a una mancata risposta di [adattamento](#) dell'organismo ad una qualunque determinata e soggettiva fonte di [stress](#) per l'individuo stesso. L'ansia è una complessa combinazione di [emozioni](#) negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore. In alcuni momenti l'ansia può sfociare in un vero e proprio attacco di panico. L'APA ovvero l'[American Psychiatric Association](#) (2000), definisce l'attacco di panico come una paura o disagio che incomincia bruscamente e ha il suo picco in 10 minuti o meno. Molte persone che hanno attacchi di panico, specialmente il primo, pensano di avere avuto un vero e proprio attacco di cuore e spesso finiscono dal loro medico o al pronto soccorso. Nonostante tutti gli esami ed accertamenti risultano nella norma, le persone continuano a preoccuparsi di questi avvenimenti cercando una spiegazione medica, escludendo molto spesso, a priori, che la causa scatenante sia di natura psicologica. I normali cambiamenti nella frequenza cardiaca, come quando si sale una rampa di scale verrà notata da un paziente di disturbo di panico portandolo a pensare che qualcosa non vada con il cuore o che sta per avere un altro



attacco di panico. Questi avvenimenti apparentemente immotivati creano disagi molto forti alla persona. In alcuni casi scatta il meccanismo della paura della paura; qualcuno comincia a preoccuparsi eccessivamente e si sente costretto perfino a lasciare il lavoro o si rifiuta di uscire da casa. Il disturbo di panico può essere diagnosticato quando diversi attacchi apparentemente spontanei portano l'individuo ad essere preoccupato sui futuri attacchi. Una complicazione comune del disturbo di panico è l'[agorafobia](#), e cioè l'ansia rispetto ad essere in un luogo dove non vi è protezione nell'essere giudicati o criticati. Altre fobie di larga diffusione sono la [claustrofobia](#), ossia la paura dei luoghi e delle situazioni chiuse, e l'[ipocondria](#), la paura di ammalarsi e/o di morire.

In situazioni nelle quali le emozioni negative hanno il sopravvento, si verificano anche altri disturbi come la diminuzione della libido.

Nella donna, situazioni di forti tensioni e sovraccarico possono provocare disturbi ginecologici come ritardo o assenza di mestruazioni, patologie mammarie benigne.

Più in generale, si possono identificare altre "malattie" che sono spesso correlate a uno stress troppo intenso: le malattie digestive come spasmi, bocca secca, dilatazione dello stomaco, gastrite ed ulcera.

Da quanto detto fin qui, risulta dunque possibile rispondere alla domanda iniziale "La rabbia fa ammalare?" ed è evidente che la risposta sia assolutamente positiva. Ora possiamo aggiungere che non solo fa ammalare, ma delle volte può portare addirittura alla morte. In alcune situazioni dunque ci si arrabbia davvero fino al punto di far arrivare, come si dice, "il sangue al cervello". Ad oggi è possibile affermare che esiste uno stretto legame tra lo stress e il cuore ed un attacco d'ira può effettivamente portare ad un attacco cardiaco o un ictus in persone che presentano delle predisposizioni.

Gli effetti della rabbia, soprattutto quando questa è incontrollata, possono essere davvero devastanti. Chi non riesce a frenare questa violenza può esserne vittima, al punto di morire, ma può a sua volta creare delle vittime. Quando si è arrabbiati si alza la voce contro la persona che si ha di fronte, si fanno insulti e atti violenti; in quei momenti la mente è offuscata e si perde la lucidità. Spesso chi è così arrabbiato non vede il male dentro di sé, ma lo vede negli altri; l'altro è un nemico e come tale



va eliminato. Chi subisce questi attacchi è in realtà e il più delle volte, solo una vittima di chi ha un forte disagio interiore.

Pensiamo a quanti casi di forte violenza finiscono in tragedia; a quante volte si sente dire “ha ucciso in momento d’ira”. Queste affermazioni sono importanti per comprendere l’importanza di tecniche di gestione e di espressione di tale emozione. E’ fondamentale dare voce alle emozioni soprattutto a quelle che si considerano forti e talvolta violente per poterle liberare e non lasciarle in circolo dentro di noi.

Fonte:

Selye, H. (1976). *Stress senza paura*. A cura di S. B. Curri. Milano: Rizzoli Editore.

www.spaziosalute.it

www.wikipedia.it

www.psicocardiologia.it

www.mypersonaltrainer.it

